

Maíz & Frijoles con Pulpa de Bellota

Para ocho personas como plato secundario. Esta receta le permite a cada persona más de una porción de vegetales. Esta es una versión simplificada de la tradicional receta cherokee, y es un delicioso plato caliente para la temporada de fiestas, cuando la calabaza de invierno está en época.

- 1 pulpa de bellota
- 1 cucharilla de aceite de canola
- 1 cebolla blanca pequeña, molida
- 1 lata de 15 onzas de frijoles (en general mezcla de riñón, negro y pinto), lavado y escurrido
- 1 lata de 15 onzas de maíz blanco entero Kernes bajo en sodio, lavado y escurrido
- 1 lata de 15 onzas de caldo vegetal bajo en sodio

Precalentar el horno a 375 F. Hornear la calabaza durante unos 15 minutos para suavizarla, luego pelarla y cortarla en tajadas de 1/2 pulgada. Ponerla a un lado. Calentar el aceite en una olla mediana, agregar la cebolla y cocinarla en calor mediano hasta que las tajadas se pongan transparentes, entre 5 y 7 minutos, echando algo de agua luego de tres minutos para ayudar en la cocción. Agregar los porotos, el maíz, el caldo y la calabaza; cubrir y dejar hervir en calor mediano bajo hasta que la calabaza quede suave, unos 20 a 25 minutos. Servir con arroz.

Análisis Nutritivo por Porción:

* 118 calorías, 24 gramos de carbohidrato, 4 gramos de proteína, 1 gramo de grasa, 0 gramos de grasa saturada, 0 miligramos de colesterol, 189 miligramos de sodio, 4 gramos de fibra

* 10% calorías de grasa

* 1.6 porciones por persona en el "Programa 5 Vegetales y Frutas Diarios"